

ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles (Los Angeles County Department of Public Health; Public Health) កំពុងស្នើសុំជំនួយរបស់អ្នកដើម្បីជួយពន្លឿនការរីករាលដាលរបស់ មេរោគកូវីដណូវ៉ា (ថ្មី) នៅក្នុង Los Angeles County ដែលត្រូវបានស្គាល់ថាជំងឺ COVID-19។ យើងដឹងថាអ្នកតាំងទីលំនៅអាចនឹងរន្ធត់ដោយសារការផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មានដ៏ទូលំទូលាយ។ ដូច្នេះ យើងកំពុងផ្តល់ព័ត៌មានលម្អិតសំខាន់ៗមួយចំនួនដល់អ្នកឱ្យបានជ្រាបជាព័ត៌មាន។

តើមេរោគកូវីដណូវ៉ា (COVID-19) គឺជាអ្វី?

មេរោគកូវីដណូវ៉ាគឺជាអម្បូរមេរោគដ៏ថ្មីមួយ។ មេរោគជាច្រើនក្នុងអម្បូរនេះចម្លងរាលដាលសត្វ ប៉ុន្តែមេរោគកូវីដណូវ៉ាមួយចំនួនមកពីសត្វអាចផ្លាស់ប្តូរទៅជាមេរោគកូវីដណូវ៉ាលើមនុស្សថ្មី ដែលអាចផ្តល់ជំងឺមនុស្សម្នាក់ទៀតបាន ដែលនេះគឺជាអ្វីដែលបានកើតឡើងជាមួយមេរោគកូវីដណូវ៉ាដែលបង្កជំងឺ COVID-19។

តើជំងឺ COVID-19 ឆ្លងដោយរបៀបណា?

COVID-19 ទំនងជាវិកលដាលតាមវិធីដូចគ្នានឹងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងទៀត ដូចជាជំងឺគ្រុនផ្តាសាយធំដែរ។ គេបានរៀបចំ វាឆ្លងពីមនុស្សដែលបានឆ្លងមេរោគនិងមានរោគសញ្ញាទៅអ្នកដទៃតាមរយៈ៖

- តំណក់ទឹកតូចៗដែលកើតឡើងតាមរយៈការក្អក និងកណ្តាស់
- ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែទាំអ្នកដែលកើតជំងឺ
- ការប៉ះទង្គិច ឬផ្ទៃដែលមានមេរោគនៅលើនោះ បន្ទាប់មកប៉ះមាត់ ច្រមុះ ឬភ្នែកមុននឹងលាងដៃរបស់អ្នក

តើរោគសញ្ញារបស់ជំងឺ COVID-19 មានអ្វីខ្លះ?

ជំងឺដែលបានរាយការណ៍ មានចាប់ពីមនុស្សដែលមានរោគសញ្ញាទម្រង់ស្រដៀងរហូតដល់មនុស្សដែលមានជំងឺធ្ងន់ធ្ងរ និងត្រូវការទៅមន្ទីរពេទ្យ ឬស្លាប់បាត់បង់ជីវិតក៏មាន។ រោគសញ្ញាមានដូចជា៖

- គ្រុនក្តៅ
- ក្អក
- ពិបាកដកដង្ហើម

តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារខ្លួន និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19?

- លាងដៃរបស់អ្នកឱ្យបានញឹកញាប់ជាមួយសាប៊ូ និងទឹកឱ្យបានយ៉ាងតិច 20 វិនាទី ជាពិសេសបន្ទាប់ពីទៅបន្ទប់ទឹក មុនពេលបរិភោគអាហារ និងបន្ទាប់ពីញឹកញាប់ ក្អក ឬកណ្តាស់។
- បើសិនជាមិនមានសាប៊ូ និងទឹក សូមប្រើទឹកអនាម័យលាងដៃដែលមានជាតិអាល់កុលយ៉ាងតិច 60%។
- ចៀសវាងការប៉ះទង្គិច ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកដោយប្រើវិធីដែលមិនទាន់បានលាង។
- ដាក់កម្រិតលើការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ ដូចជាការថែប និងការប្រើប្រាស់ ឬប្រដាប់ប្រដាញរួមគ្នាជាមួយមនុស្សដែលឈឺ។
- គ្របមាត់របស់អ្នកពេលក្អក ឬកណ្តាស់ដោយប្រើក្រដាសជូតមាត់ ឬកែងដៃរបស់អ្នក។ ចោលក្រដាសជូតមាត់ដែលបានប្រើច្រកក្នុងធុងសម្រាម និងលាងដៃរបស់អ្នកភ្លាមៗដោយប្រើសាប៊ូ និងទឹក ឬប្រើទឹកលាងដៃដែលមានជាតិ អាល់កុល។

តើមានវ៉ាក់សាំង ឬការព្យាបាលដែរឬទេ?

បច្ចុប្បន្ន មិនមានវ៉ាក់សាំង និងមិនមានការព្យាបាលប្រឆាំងមេរោគជាក់លាក់ដែលត្រូវបានណែនាំឡើយ។ មនុស្សដែលបានឆ្លងជំងឺ COVID-19 គួរទទួលបានការថែទាំគាំទ្រដើម្បីជួយឱ្យរោគសញ្ញាធូរស្រាល។ នេះគឺជាស្ថានភាពដែលកំពុងកើតឡើង និងកំពុងវិវត្តយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយ CDC និងនាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី LA (DPH) នឹងបន្តផ្តល់ព័ត៌មានទាន់ហេតុការណ៍នៅពេលដែលមាន។ CDC និង DPH ធ្វើការ 24-7 ដើម្បីការពារសុខភាពរបស់ប្រជាជន។

តើខ្ញុំអាចធ្វើតេស្តរកជំងឺ COVID-19 បានដែរឬទេ?

ការធ្វើតេស្តមិនមានប្រយោជន៍ទេ បើអ្នកមិនមានរោគសញ្ញា។ បើសិនជាអ្នកមានរោគសញ្ញា ឬបើសិនជាអ្នកមានសំណួរ សូមទូរសព្ទទៅអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់អ្នក។



ជំងឺរលាកផ្លូវដង្ហើមកូវីដ (COVID-19)

តើខ្ញុំគួរធ្វើអ្វី បើសិនជាខ្ញុំគិតថាខ្ញុំមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19?

ទាក់ទងទៅអគារ ឬអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាពជាប្រចាំរបស់អ្នកត្រូវសម្រាប់ការណែនាំ។

- ដើម្បីការពារអ្នកដទៃនៅក្នុងអគារ អ្នកអាចត្រូវបានស្នើឱ្យស្ថិតនៅដាច់ដោយឡែកនៅក្នុងបន្ទប់របស់អ្នក ឬតំបន់ផ្សេងទៀតដែលអគាររបស់អ្នកកំណត់សម្រាប់រយៈពេលយ៉ាងតិច 3 ថ្ងៃ (72 ម៉ោង) បន្ទាប់ពីជាសះស្បើយ ដែលមានន័យថាអគារគ្រប់គ្រងរបស់អ្នកបានដាក់ទៅវិញដោយមិនប្រើធាតុបញ្ចុះកម្ដៅ និងមានការធូរស្បើយសម្រាប់រោគសញ្ញាផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នក (ឧ. ក្អក ដកដង្ហើមខ្លី) និង យ៉ាងតិចបំផុត 7 ថ្ងៃ ជាប់ពីពេលដែលអ្នកចេញអាគារសញ្ញាដំបូង។

អគារក៏នឹងធ្វើការជាមួយអ្នកដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណអ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយដែលចាំបាច់ត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែកផងដែរ។ អ្នកប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធច្រើនមានបុគ្គលទាំងអស់ដែលស្ថិតក្នុងចម្ងាយ 6 ហ្វីតពីអ្នកក្នុងរយៈពេលយូរជាង 10 នាទី ដោយចាប់ផ្តើមពី 48 ម៉ោងមុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមចេញអាគារសញ្ញាហួតដល់រយៈពេលដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែករបស់អ្នកបញ្ចប់។ លើសពីនេះ ជនណាម្នាក់ដែលបានប៉ះពាល់សារធាតុរាវនៃរាងកាយ និង/ឬសារធាតុបញ្ចេញរបស់អ្នក (ដូចជា ត្រូវបានក្អក/កណ្តាប់ដាក់ ប្រើគ្រឿងបរិក្ខារអាហារធម្មតា ឬទឹកមាត់ ឬបានផ្តល់ការថែទាំដល់អ្នកដោយមិនបានពាក់ឧបករណ៍ការពារ) ចាំបាច់ត្រូវដាក់ឱ្យនៅដាច់ដោយឡែក។

ចុះការមកសួរសុខទុក្ខពីមិត្តភក្តិ និងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ?

ការមកសួរសុខទុក្ខពីគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិមានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខុមាលភាពរបស់អ្នក។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយសារអ្នកមកសួរសុខទុក្ខអាចនាំយកជំងឺ COVID-19 មកក្នុងអគារ ហើយសុខភាពរបស់អ្នកមានសារៈសំខាន់សម្រាប់យើង អគារអាចច្រើននឹងរឹតបន្តឹងអ្នកមកសួរសុខទុក្ខដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃមេរោគ។ បើសិនជាអ្នកមកសួរសុខទុក្ខរបស់អ្នកលឺ សូមការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃនៅក្នុងអគារដោយស្នើឱ្យពួកគេត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។ រក្សាគម្លាតយ៉ាងតិច 6 ហ្វីតពីនរណាម្នាក់ដែលលឺ។

ស្នើឱ្យរៀបចំវិធីសួរសុខទុក្ខផ្សេង ដូចជាតាមទូរសព្ទ ឬការទូរសព្ទជំនួយផងដែរ។

ចុះសកម្មភាពជាក្រុមនៅអគាររបស់ខ្ញុំ?

Public Health បានស្នើឱ្យអគារកាត់បន្ថយសកម្មភាពរស់នៅជាក្រុម និងកម្មវិធីខាងក្រៅ ដូចជាការបរិភោគអាហារសហគមន៍ ឬការប្រមូលផ្តុំជាអប្បបរមា។ សូមទាក់ទងអ្នកគ្រប់គ្រងអគាររបស់អ្នកសម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

តើអ្វីដូចម្តេចបើខ្ញុំអន្ទះសារដោយសារជំងឺ COVID-19?

នៅពេលអ្នកស្តាប់ឮ អាច និងទស្សនាព័ត៌មានអំពីការផ្ទុះជំងឺឆ្លង វាជារឿងធម្មតាដែលមានអារម្មណ៍អន្ទះសារ និងបង្ហាញអារម្មណ៍ភាពភ័យខ្លាច។ វាជាការសំខាន់ក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ សម្រាប់ជំនួយ ចូរទាក់ទងទៅ The Los Angeles County Department of Mental Health Access Center 24/7 ថ្ងៃទូទាំងសប្តាហ៍តាមរយៈលេខ (800) 854-7771 ឬទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1។

តើអគាររបស់ខ្ញុំកំពុងធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីការពារខ្ញុំ?

ជជែកជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងអគាររបស់អ្នកអំពីវិធីដែលពួកគេកំពុងធ្វើដើម្បីរក្សាឱ្យអ្នកមានសុវត្ថិភាព និងមានសុខភាពល្អ។

ស្គាល់ពីកន្លែងដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន

ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការបោកប្រាស់ ព័ត៌មានមិនពិត និងការបោកបញ្ឆោតផ្សេងៗដុំវិញមេរោគកូវីដណាប្រភេទថ្មី។ ព័ត៌មានដែលត្រឹមត្រូវ ដូចជាសេចក្តីប្រកាសអំពីករណីថ្មីៗនៅក្នុង LA County និងត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយដោយ Public Health។ គេហទំព័រនេះមានព័ត៌មានជាច្រើនអំពីជំងឺ COVID-19 ដែលរួមទាំងការណែនាំដើម្បីដោះស្រាយភាពភ័យខ្លាចផងដែរ។

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - ចណ្តាញសង្គម៖ @lapublichealth
- ថ្ងៃទូរសព្ទជំនួយ 24/7 របស់ Los Angeles County Department of Mental Health Access Center តាមរយៈលេខ (800) 854-7771។
- ទូរសព្ទទៅលេខ 2-1-1